

Рецепт домашнего кваса

Сохраните хлебную закваску из первой порции – и тогда при последующем приготовлении вам не понадобятся дрожжи. Хлебный квас в домашних условиях рецепт рассчитан на 3 литровую банку.

Ингредиенты:

Бородинский хлеб — 5 ломтиков;

Изюм — 1 горсть;

Сахар — 3 столовые ложки;

Дрожжи сухие — 0,5 чайной ложки;

Вода очищенная — 3 литра.

1. Нарежьте бородинский или другой ржаной хлеб на маленькие кусочки, кубиками или прямоугольниками.
2. Подсушите хлеб в духовке до лёгкого подгорания – это придаст квасу красивый цвет и привкус. После поджаривания высыпьте сухари в банку или кастрюлю.
3. Добавьте в банку сахар и промытый изюм. Изюм придаёт квасу резкость.
4. Кипячёной, но остывшей до 70 °С (примерно) водой, залейте сухари. Оставьте будущий квас настаиваться на пару часов в тёплом месте.
5. В отдельной мисочке разведите в половине стакана тёплой воды сухие дрожжи с сахаром. Когда дрожжи «оживут», их можно добавить в банку и перемешать.

6. Накройте банку марлей, чтобы защитить напиток от пыли или насекомых, поставьте в очень тёплое место, можно на подоконник на солнце. Пусть квас побродит в течение примерно 1 суток, но не менее 12 часов.
7. Затем процедите квас через два слоя марли, перелейте в бутылки и хорошо закупорьте. Поставьте в холодильник для дозревания ещё на сутки или меньше. Для придания ещё большей резкости, в бутылки можно бросить ещё по две-три изюминки.
8. Для новой порции кваса можно использовать все вышеописанные ингредиенты, а можно отбирать часть закваски (перебродивший хлеб) и в новую порцию уже не добавлять дрожжи, а в остальном, следовать по рецепту.

Октябрьская сельская библиотека

Наш адрес: Республика Татарстан,
Верхнеуслонский муниципальный район,
поселок Октябрьский,
ул. Центральная, дом 10.

E-mail: library-oct@mail.ru

Работаем ежедневно
с 8:00 до 17:00
(кроме воскресенья)

МБУ «ЦБС Верхнеуслонского
муниципального района»
Октябрьская сельская
библиотека-филиал № 17



*Русский квас –
национальное достояние*

п. Октябрьский, 2021

17 июня празднуется День русского кваса. Этот продукт с тысячелетней историей стал национальным достоянием, широко известным за пределами России. О его целебных свойствах и необычном вкусе ходят настоящие легенды. И чтобы вы могли по праву оценить уникальность русского кваса, мы собрали информацию о его ценных свойствах, пользе для здоровья.

История русского кваса

Первое письменное упоминание о квасе датируется более 1000 лет назад в «Первой летописи Киевской Руси» или «Повести временных лет». В книге упоминается крещение князя Владимира, которое отмечали «едой, медом в бочках и хлебным квасом». Однако большинство лингвистов и археологов признают, что этот напиток еще старше и появился в Древнем Египте. Но это не помешало его потомку русскому квасу стать легендой среди напитков. О том, как квас впервые был открыт в России, существует любопытная история. Как и при многих других великих открытиях, это произошло случайно. Однажды мужчина обнаружил, что в мешок с зерном, который он хранил, проникла вода. Семена проросли. Пытаясь спасти зерно, человек высушил его и перемолол в муку. И все же эта мука не годилась для выпечки хлеба. Он решил залить смесь горячей водой и оставить для брожения. Аналог этого простого процесса до

сих пор используется для производства кваса на промышленном уровне. Зерно может быть пшеничным, ржаным или ячменным с добавлением различных фруктов и ягод для аромата. Квас был и остается по сей день напитком для всех. Монахи, земледельцы, врачи, дворяне и даже солдаты оставили потомкам множество рецептов. Раньше напитком наслаждались не только крестьяне, но и цари. Пили различные виды кваса из ржаного хлеба или груш, изюма, вишни, черники и брусники. Петр Первый даже использовал квас для придания аромата в бане, разбрызгивая квас на горячие камни.



Польза кваса для здоровья

Еще одна причина популярности кваса на Руси заключается в том, что в процессе ферментации образуется кислота, которая снижает уровень pH до такой степени, что может убить вредные бактерии. В стародавние времена употреблять напиток было намного безопаснее, чем пить воду. В русской истории квас был известен своими целебными свойствами и бодрящим действием. Историки утверждают, что

русские солдаты пили квас из черпаков перед входом в казармы во время эпидемии холеры, чтобы защититься от инфекционных заболеваний, очистить печень и бороться с хронической усталостью. Современные ученые связали естественное брожение и пробиотики кваса с возможным восстановлением здоровья кишечника и общего благополучия организма. Поскольку квас считается одним из лучших пробиотических продуктов, он имеет множество преимуществ, таких как улучшение здоровья кишечного тракта и укрепление иммунной системы, что делает питательные вещества более доступными для организма.



Квас – кладь важных веществ

Еще напиток улучшает самочувствие, поскольку в нем много витаминов, свободных аминокислот, микроэлементов. Квас богат питательными веществами. В нем есть витамин B12, селен, витамин B2, марганец, тиамин и фолиевая кислота – и это лишь некоторые из дюжины питательных веществ, содержащихся в стакане домашнего кваса.